



Thể Hình Nam

THỂ HÌNH NAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Danh mục

3 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH LUYỆN SƯỜN RẮN CHẮC CHO NAM GIỚI

Tác giả  Quân Lương



Các bạn nam **tập thể hình** muốn có một cơ bụng đẹp hoàn hảo, ngoài những bài tập gập bụng bạn cũng nên quan tâm đến cơ phần cơ liên sườn- nhóm cơ này sẽ giúp bạn trông thon gọn và mạnh mẽ hơn rất nhiều. Hãy cùng theo dõi video dưới đây để bắt tay ngay vào tập luyện nhé.

Theo vothuat.vn

Xem thêm:

- *Đừng làm 5 điều này khi bạn tập cơ bụng 6 múi*
- *Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài tập thể hình với tạ cho nam*
- *Bài tập thể hình cho cơ bụng săn chắc giảm mỡ với AB Roller*
- *10 tác dụng của bài tập plank*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"



T W E E T



C H I A S E



P I N I T



C I R L C E

Tin liên quan



10 phút tập thể hình cho cơ ngực na...



25 kiểu hít đất cho cơ vai và ngực ...



Top 10 bài tập thể hình Squat tốt n...

Bài sau

7 bài tập nâng cao giúp ngực thêm căng cơ



Bài trước

Đừng làm 5 điều này khi bạn tập cơ bụng 6 múi



Gửi email bài đăng

này

BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest


 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào

Google+



Thêm nhận xét

 Bạn tìm gì hôm nay...



X E M N H I È U N H Ắ T

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Căng tay



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



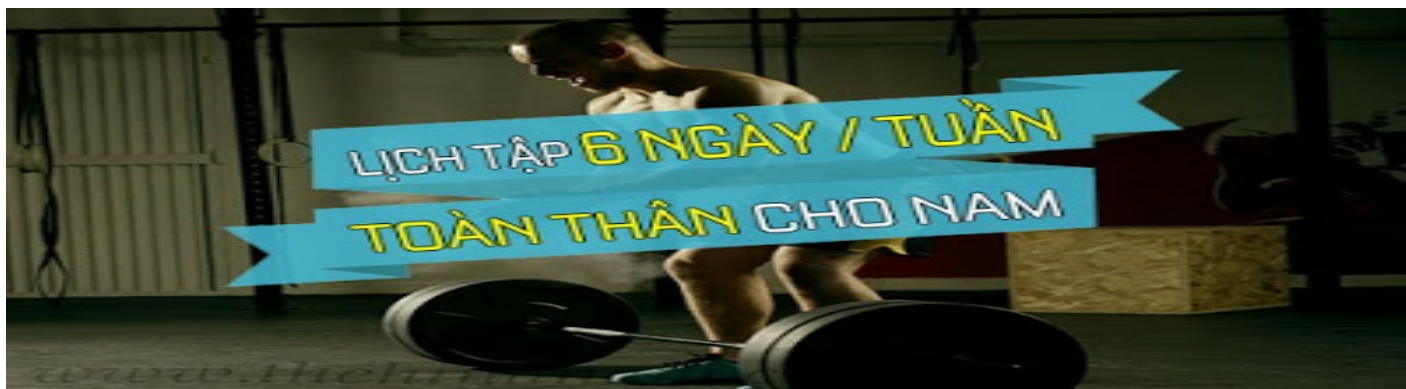
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



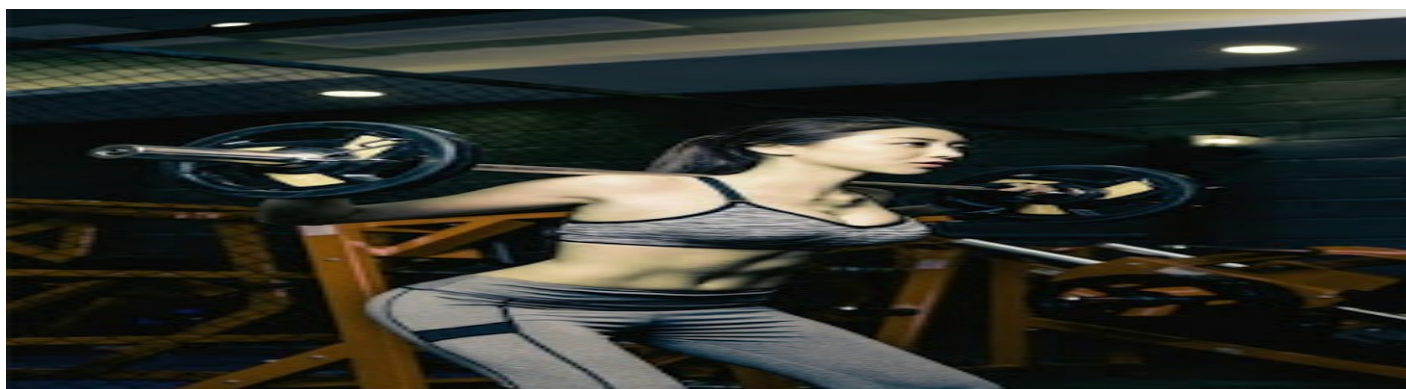
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mỡ đùi hiệu quả

T H U R M U C

[BÀI TẬP BỤNG](#)[BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI](#)[BÀI TẬP CHÂN](#)[BÀI TẬP CỔ](#)[BÀI TẬP ĐŨI TRƯỚC](#)[BÀI TẬP LƯNG](#)[BÀI TẬP MÔNG ĐŨI](#)[BÀI TẬP NGỰC](#)[BÀI TẬP PLANK](#)[BÀI TẬP SQUAT](#)[BÀI TẬP TAY](#)[BÀI TẬP TỔNG HỢP](#)[BÀI TẬP VAI](#)[DINH DƯỠNG THỂ HÌNH](#)[ĐỘNG TÁC PLANK](#)[ĐỘNG TÁC SQUAT](#)[ĐỘNG TÁC YOGA](#)[LỊCH TẬP THỂ HÌNH](#)[NGHỈ NGƠI](#)[NHẠC TẬP THỂ HÌNH](#)[TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ](#)[VIDEO THỂ HÌNH](#)

K H O E Đ E P . V N

- **10 bài tập cơ bụng với cấp tuyệt vời nhất bạn chưa từng thấy**
Bạn có biết cơ bụng 6 múi nhìn rất đẹp nhưng không dễ gì để đạt được không? Có...
- **5 Bài tập đốt mỡ nhanh hơn cả gấp bụng chỉ em không thể bỏ qua**
Bạn mong muốn có vòng eo thon bụng phẳng nhanh chóng? Bạn đang luyện tập gấp bụng và muốn...
- **4 bài tập cơ tam đầu cho nam đúng chuẩn nhất khi tập thể hình**
Các bài tập thể hình giống như hương vị kem. Hầu hết mọi người đều chọn các vị vani,...
- **Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm**
Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó...
- **Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật**
Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi...

N H A C T A P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuy Chính



Bài ngẫu nhiên



4 TẦM QUAN TRỌNG CỦA GIẤC NGỦ VỚI THỂ HÌNH

16.02.2016 - Comments Disabled

Giấc ngủ đóng một vai trò trong sự tổng hợp protein, việc phát hành của GH và cung cấp cho bạn năng lượng...



CÁCH KHẮC PHỤC CƠ LỆCH

23.01.2016 - Comments Disabled

Lệch cơ là hiện tượng không hiếm đối với những người tập thể hình. Đặc biệt là đối với cơ ngực, việc lệch...



DUMBBELL BENCH PRESS - BÀI TẬP ĐẨY NGỰC TẠ ĐÔI GHẾ PHẪNG

16.12.2015 - Comments Disabled

Flat Dumbbell Bench Press là 1 động tác đẩy ngực bằng tạ đôi rất phổ biến, có rất nhiều người tập bài này...

Bài mới



7 BÀI TẬP NÂNG CAO GIÚP NGỰC THÊM CĂNG CỜ

Trong 7 động tác sau ngoài những việc giúp bạn phát triển khuôn ngực...



3 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH LUYỆN CHO CƠ LIỀN SƯỜN RẮN CHẮC CHO NAM GIỚI

Các bạn nam tập thể hình muốn có một cơ bụng đẹp hoàn hảo, ngoài...



ĐỪNG LÀM 5 ĐIỀU NÀY KHI BẠN TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI

Có những lưu ý nhỏ mang đến những thành quả rất lớn. Trong việc tập...

Bài yêu thích



HƯỚNG DẪN NẤU MÓN CÁNH GÀ GIÚP TĂNG CƠ BẮP CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

12.04.2016 - 0 Comments

Chúng tôi đã từng nghe câu nói: "Hầu hết các bạn nam tập GYM đều có thể nấu ăn rất ngon." Bạn có tin điều đó...



THỰC ĐƠN TĂNG CÂN HOÀN HẢO CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

05.04.2016 - 0 Comments

Để có được một thân hình vạm vỡ, săn chắc thì bạn nên có chế độ tập luyện và một thực đơn tăng cân cho người...



SUMO DEADLIFT – DEADLIFT DẠNG SUMO

05.02.2016 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Sumo Deadlift. Học kỹ thuật đúng cho bài tập deadlift dạng sumo...